académie Nancy-Metz
éducation nationale

RÉSEAU GRETA LORRAINE
LA FORMATION CONTINUE.
adhérent au GIP Formation tout au long de la vie

Conseil et Accompagnement individualisés

vous souhaitez ...

- ⇨ Questionner votre gestion de carrière
- ⇨ Faire le point sur votre efficacité personnelle
- ⇨ Optimiser votre employabilité

le GRETA est votre partenaire

Droit Individuel à la Formation
j'utilise mon DIF !

académie Nancy-Metz
éducation nationale

RÉSEAU GRETA LORRAINE
LA FORMATION CONTINUE.
adhérent au GIP Formation tout au long de la vie

Ressources Humaines

Actions individuelles

Gérer son poste

M15-8 : Concevoir votre fiche de poste
M15-9 : Réaliser votre profil de compétences
M15-10 : Préparer votre entretien professionnel
M15-11 : Diagnostiquer les besoins en formation
M15-12 : Evaluer vos aptitudes

Gérer sa carrière

M15-13 : Analyser et faire le point sur son parcours
M15-14 : Vous accompagner dans une prise de fonction nouvelle
M15-15 : Se former aux TRE
M15-16 : Préparer votre entretien de recrutement
M15-17 : Vous accompagner dans vos prises de décision

Gérer ses Savoirs Comportementaux en situation

M15-18 : Développer votre confiance
M15-19 : Mieux gérer votre stress
M15-20 : Gérer une situation de conflit
M15-21 : Comment gagner en efficacité relationnelle

formation
sur mesure
prestation
qualité
compétences
GRETA
VAE
diplômes
expertise
accompagnement
projet
partenaire formation
conseil
proximité

Gérer son poste
Concevoir votre fiche de poste

M15-8

Objectifs

- Identifier ses missions, activités et compétences ou actualiser sa fiche de poste

Contenus

- Présentation des objectifs et incontournables d'une fiche de poste
- Réalisation de la fiche de poste personnalisée et contextualisée

Méthode

- Un entretien de 3h
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
3 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, sur site de l'entreprise,…)

Tarif
350 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer son poste

Réaliser votre profil de compétences

M15-9

Objectifs

- Acquérir une méthode de formalisation des compétences et produire un profil de compétences personnalisé

Contenus

- Explication de la notion de «compétences professionnelles»
- Explication ce qu'est un profil de compétences et mode d'emploi
- Construction d'un profil de compétences personnalisé

Méthode

- Un entretien de 3h
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné

Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée

3 heures

Lieu

Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, sur site de l'entreprise,…)

Tarif

350 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer son poste

Préparer votre entretien professionnel [EP]

M15-10

Objectifs

- Préparer la personne à un entretien professionnel

Contenus

- Identifier les attentes et la problématique de la personne
- Présentation du cadre réglementaire et des objectifs de l'entretien professionnel

Méthode

- Un entretien de 3 h
- Fiche technique EP mode d'emploi
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné

Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée

3 heures

Lieu

Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, sur site de l'entreprise,…)

Tarif

350 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer son poste

Diagnostiquer les besoins en formation

M15-11

Objectifs

- Définir des préconisations de formation en lien avec le projet professionnel visé

Contenus

- Identification des formations déjà suivies et définition des compétences développées
- Préconisations de formation en lien avec l'objectif visé

Méthode

- Deux entretiens de 3 h chacun
- Entre les deux entretiens, travail personnel à réaliser (environ 2 heures)
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
6 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
600 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer son poste
Evaluer vos aptitudes

M15-12

Objectifs

- Evaluer les aptitudes en raisonnement en vue de préparer un concours ou une entrée en formation

Contenus

- Passation de tests : utilisation de tests psychotechniques
- Restitution des résultats et éléments d'analyse, préconisations

Méthode

- Séance de 3 h avec tests + 1 entretien de 1h30 pour la restitution
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
4h30 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
500 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer sa carrière

Analyser et faire le point sur son parcours

M15-13

Objectifs

- Amener la personne à s'approprier ou se réapproprier son parcours pour se projeter

Contenus

- Exposé du parcours de formation (initiale et continue), des expériences professionnelles et extra-professionnelles, de la situation personnelle si besoin
- Analyse des activités professionnelles
- Déclinaison des compétences et qualités

Méthode

- Deux entretiens de 3 h chacun
- Entre les deux entretiens, travail personnel à réaliser (environ 2 heures)
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné

Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée

6 heures

Lieu

Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif

600 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer sa carrière

Vous accompagner dans une prise de fonction nouvelle

M15-14

Objectifs

- Mettre en place vos nouveaux repères dans un environnement professionnel

Contenus

- Analyse de la fiche fonction du nouveau poste
- Identification des activités déjà menées pour situer précisément ses points forts et ses axes d'amélioration
- Définition des axes de progression en prenant en compte le contexte et les attentes de l'entreprise

Méthode

- Un entretien de 3 h
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
3 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
350 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer sa carrière

Se former aux Techniques de Recherche d'Emploi

M15-15

Objectifs

- Aider la personne à réaliser son CV et sa lettre de motivation en fonction d'un projet identifié en amont

Contenus

- Exposé du parcours de formation (initiale et continue), des expériences professionnelles et extra-professionnelles, de la situation personnelle si besoin
- Valorisation des atouts par rapport au projet
- Présentation des éléments clés à faire figurer dans un CV et une lettre de motivation
- Conseils sur la mise en forme du CV et de la lettre de motivation

Méthode

- Deux entretiens d'une durée allant de 1h30 chacun (pour le CV) à 3 h chacun (pour le CV + la lettre de motivation)
- Modèles de CV
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation

Public concerné

Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée

3 à 6 heures

Lieu

Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif

500 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer sa carrière

Préparer votre entretien de recrutement

M15-16

Objectifs

- Cibler les questions les plus souvent posées lors d'un entretien d'embauche en fonction du profil et du poste visé
- Aider à l'élaboration des réponses les plus efficaces
- Conseiller sur l'attitude et la gestuelle à adopter lors de l'entretien de recrutement

Contenus

- Lien entre son profil et celui du poste visé en tenant compte de son parcours (poste actuel ou dernier poste occupé, des expériences passées professionnelles et extra-professionnelles)
- Travail sur les questions clés d'un entretien et les objections

Méthode

- Deux entretiens de 1h30 chacun
- Entre les deux entretiens, travail personnel à réaliser (environ 2 heures).
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné

Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée

3 heures

Lieu

Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif

400 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou finance-ment personnel

Gérer sa carrière

Vous accompagner dans vos prises de décision

M15-17

Objectifs

- Comprendre le processus décisionnel
- Prendre du recul vis-à-vis d'une situation réelle (vécue ou en cours) et identifier son style de décision
- Permettre à la personne d'appréhender par son questionnement les «blocages» inhérents à la non prise de décision

Contenus

- Questionnaire d'auto-évaluation sur son style de décision
- Explication du processus d'aide à la décision
- Etudes de cas à partir de situations professionnelles concrètes

Méthode

- Un entretien de 3 h
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
3 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
350 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer ses savoirs comportementaux en situation

Développer votre confiance

M15-18

Objectifs

- Développer la confiance en soi et en faire un axe de progrès
- Amener la personne à construire sa propre démarche, lui donner des clés de compréhension

Contenus

- Positionnement du bénéficiaire sur son degré de «confiance en soi»
- Explication de la démarche pour travailler la confiance en soi
- Travail sur l'image de soi
- Présentation du défi n°1 à réaliser en inter-session
- Analyse avec le bénéficiaire du défi réalisé
- Mise en situation
- Travail sur l'affirmation de soi
- Mise en place du défi n°2 à réaliser en inter-session
- Analyse avec le bénéficiaire de son défi
- Travail sur les expériences positives

Méthode

- Trois entretiens de 1h30 chacun sur une période de 3 semaines
- Documents remis au cours de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
4 h 30

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
550 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer ses savoirs comportementaux en situation

Mieux gérer votre stress

M15-19

Objectifs

- Améliorer sa propre gestion du stress et en faire un moteur de développement personnel.
- Amener la personne à construire sa propre démarche, lui donner des clés de compréhension

Contenus

- Apports techniques sur le stress
- Positionnement du bénéficiaire sur sa gestion du stress
- Passation d'un test d'auto-évaluation sur le stress et restitution des résultats
- Présentation du travail à réaliser en inter-session
- Entraînement à des exercices de respiration et de relaxation
- Analyse avec le bénéficiaire du travail réalisé en inter-session
- Présentation et mise en situation de 2 méthodes de relaxation
- Exercices de relaxation et de respiration à réaliser en inter-session
- Identification de stratégies possibles face aux situations stressantes

Méthode

- Trois entretiens de 1H30 chacun sur une période de 6 semaines soit 1 entretien toutes les 2 semaines
- Documents remis au cours de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
4h30

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
550 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer ses savoirs comportementaux en situation

Gérer une situation de conflit

M15-20

Objectifs

- Savoir gérer une situation de conflit : amener la personne à identifier les causes d'un conflit, lui donner les clés pour le résoudre

Contenus

- Apports techniques sur le processus de conflit
- Positionnement du bénéficiaire sur sa manière de réagir face à une situation conflictuelle
- Travail sur une situation concrète
- Analyse avec le bénéficiaire de cette situation
- Présentation de stratégies de résolution de problèmes
- Travail à réaliser en inter-session
- Analyse avec le bénéficiaire du travail réalisé

Méthode

- Deux entretiens : un premier de 3 h, un second de 1h30 fixé dans un délai de 15 jours maximum après le premier
- Documents remis au cours de la prestation

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
4h30

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
550 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

Gérer ses savoirs comportementaux en situation

Comment gagner en efficacité relationnelle

M15-21

Objectifs

- Analyser son mode de communication, identifier ses points forts et ses axes de progression

Contenus

- Positionnement du bénéficiaire sur son niveau d'efficacité relationnelle
- Apports techniques sur la communication
- Identification de situations relationnelles vécues ou en cours jugées comme étant efficaces ou non efficaces
- Analyse des raisons, travail sur les indicateurs (exemples : problème de langage commun, de connaissances communes, d'environnement, de mémorisation, de disponibilité, de profil de perception, de valeurs….) et les pistes d'actions possibles

Méthode

- Deux entretiens de 1h30 chacun
- Entre les deux entretiens, travail personnel à réaliser (environ 2 heures)
- Fiche de synthèse remise à l'issue de la prestation
- Envoi d'un document finalisé par le formateur consultant sous quinzaine

Public concerné
Tout public (salariés, demandeurs d'emploi, particuliers)

Durée
3 heures

Lieu
Couverture régionale (lieux d'accueil du réseau des Greta, intra-entreprise,…)

Tarif
400 €

Les +

- Prestation individuelle, courte, ciblée et sur-mesure
- Remise de documents de synthèse à l'issue de la prestation
- Financement possible : DIF et/ou plan de formation et/ou financement personnel

GIP FTLV - GRETA de Lorraine
28 rue de Saurupt - BP 3039
54012 Nancy Cedex
Tél. 03 83 55 65 58 - Fax 03 83 57 95 31
nathalie.corbier@ac-nancy-metz.fr

www.greta-lorraine.fr

Dafco/com/sm - 11/2012